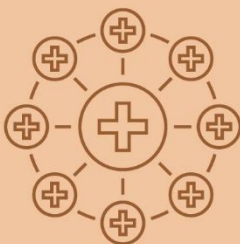




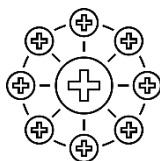
THE
MENTORING
PROJECT

你并不孤单——在基督
和他的子民中找到团契



SAM ROMINE

你并不孤单——在基督和 他的子民中找到团契

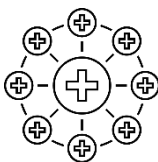


SAM ROMINE

（萨姆·罗明）

目录

引言.....	4
第一部分：孤独的本质和原因	5
第二部分：圣经中的孤独	8
第三部分：诊断你的孤独	14
第四部分：藉着与基督联合战胜孤独	19
第五部分：透过与神的子民团契来克服孤独	22
结语：摆脱孤独.....	26



引言

提到全国性的健康流行病，你会想到什么？新冠肺炎？猪流感？麻疹疫情？2023 年，美国卫生局局长发布了一份报告，将孤独列为日益严重的公共卫生危机。事实上，由于这份报告，许多人现在将孤独称为“孤独流行病”。不管你是否同意将孤独列为正式的流行病，我们都必须承认孤独是人们普遍面临的问题。对许多人来说，即使他们理智上知道其他人也在经历同样的痛苦，对孤独的恐惧也依然会加剧孤独带来的情感负担。

随着全球化、科技和社交媒体的兴起，人和社会被前所未有地联系在一起。然而，人们的孤独感也今非昔比。虽然研究表明，与非基督徒相比，基督徒感到孤独的可能性较低，但感到孤独的信徒人数却高得惊人，尤其是在年轻一代中，这一比例更是显著上升。作为基督的追随者，我们不能再忽视这个紧迫的问题。我们必须运用圣经和实践的智慧来应对它。圣经温柔地提醒我们：你并不孤单，尽管情绪告诉我们并非如此。对每一位面临这种挣扎的信徒，神都应许你不会孤单——即使人际关系感觉疏远或不稳定。

1

孤独的本质和原因

孤独难以识别和应对。这是因为孤独的成因和影响因人而异。我知道，若是碰到毒藤蔓，第二天接触的部位就会长满又痒又红的疙瘩。然而，如果我开始感到孤独，我可能不会立即知道原因，而且这种感觉出现的方式和时间也不尽相同。因此，我认为我们不应该对孤独及其对人们生活的影响抱有过于简单的看法。即使孤独变得令人困惑或难以预料，要牢牢记得你并不孤单，神会陪伴他的儿女走过每一个情感低谷，这会让你感到无比安心。

在探讨如何应对孤独之前，有必要先定义孤独的含义。

什么是孤独？

孤独通常包含多种情感体验，即使这些体验并不总是同时出现。一个人完全有可能身处数百英里之外，而丝毫不感到孤独。同样，一个人也可能在聚会或活动中被几十个人包围，却仍然深感孤独。这时对孤独的恐惧往往更多地体现在情感而非生理层面——孤独不是人群可以驱散的，它需要的是有意义的真实联结。

因此，最好将孤独理解为一种被遗弃、被遗忘或没有朋友的内在感受。在这样的时刻，要记得在基督里你并不孤单，即使他人无法陪伴在侧，神也应许你现在和将来都不会孤单，这会给你带来属灵的安慰。

虽然这三个要素并不总是必要，但当孤独进到一个人的生活时，它们往往会同时出现。感到孤独的人常常觉得别人已经忘记他们，自己没有朋友，最终感到自己彻底被遗弃。在这样的时刻，要记得在基督里你并不孤单——即使你的情绪告诉你并非如此，这真理本身就足以安慰你。

第二，我们也要明白孤独并非一种静止不变的状态。它对每个人的影响并不完全相同。相反，孤独更像是程度不一的光谱。孤独不是一种标准的感

你并不孤单——在基督和他的子民中找到团契

觉，不是每个人都会经历相同的症状。有时对孤独的恐惧会让我们感觉孤独比实际更沉重，因为我们心里总以为这种感觉会持续到永远。

一个孤独的人可能整天待在卧室里，拉上窗帘，刷着社交媒体；而另一个孤独的人可能起床上班，在外人看来，和其他人没什么两样。正因如此，即使你的日常生活与别人截然不同，也要时刻提醒自己：你并不孤单。

然而，比理解孤独的本质和表现更迫切的，是这个问题：世界人口约 80 亿，为何仍有如此多人饱受孤独折磨？无论孤独以何种形式出现，信徒都能从“你并不孤单”这一真理中得着安慰，因为即使人际关系疏远，神依然与我们同在。

人们为何感到孤独？

如同我们人生中面临的所有其他问题一样，其根本原因在于罪。在创世记 3 章，当亚当听从蛇的诱惑而非神的指引时，人类便永远陷入罪和死亡之中。因此，每个人都因罪而与神隔绝，失去与神的友谊和团契。

若非罪进入世界，孤独便不会存在。因此，在本指南的开篇，我们便要将孤独的根源归咎于人类的堕落和罪。

我们不再与神和彼此完美和谐相处，而是生于一个因罪性而情感混乱、人际关系疏离的世界。堕落之后，孤独便是这现实的后果之一。

我们无法（也并不能）与神建立正确的关系，也无法与他人建立正确的关系。罪不但使我们无法与他人建立亲密的友谊，展现仁慈、慈爱和鼓励，反而滋生出嫉妒、骄傲和自我中心的情绪。我们首先关注自己的利益，而非他人的利益（腓 2:3-4）。如同亚当和夏娃犯罪后一样，我们感到羞愧和内疚，于是选择隐藏。我们疏远亲密关系，筑起高墙，只向他人展示我们希望他们看到的生活片段。这些模式往往加深我们对孤独的恐惧，让我们相信封闭比敞露更安全。

需要澄清的是，虽然所有的孤独最终都是罪的结果，但并非每次感到孤独都是由你自身的罪所造成。有时我们感到孤独是因为我们生活在一个被罪玷污的世界。有时，孤独源于你无法掌控的外在环境。即便如此，神的真理也向你保证，你并不孤单，无论生活如何变幻莫测，你都不会独自面对这些处境。

实践指南

问题反思：

1. 本指南如何定义孤独？这与你之前的理解有何不同？如果有，请说明不同之处。
2. 当人们感到孤独时，他们会以哪些不同的方式应对？
3. 你认为人们最终为何会感到孤独？
4. 我们现代文化中的哪些方面可能导致孤独感的增加，尤其是在年轻一代中？

2

圣经中的孤独

如同生活中的一切，圣经应当是我们真理的最终来源。虽然我们可能会被自己喜欢的播客、午间脱口秀节目或社交媒体潮流所吸引，但圣经应该始终是我们首要且最终的权威。我们必须相信大卫的话语：

“耶和华的律法全备，能苏醒人心。耶和华的法度确定，能使愚人有智慧。耶和华的训词正直，能快活人的心。耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目。耶和華的道理洁净，存到永远。耶和華的典章真实，全然公义。”

诗篇 19:7-9

圣经既然如此重要，我们不妨问：圣经如何谈论孤独？这是一个常见的主题吗？它是否经常困扰神的子民？当神的子民感到孤独时，他们会如何回应？

许多信徒会从圣经中关于孤独的经文中寻求安慰，例如诗篇 25:16，大卫祷告说：“*求你转向我，怜恤我，因为我是孤独困苦。*”这正是神垂听孤独者祷告的明证。

为了回答这个问题，我们将快速浏览圣经，查考伊甸园、诗篇作者的著作以及先知生平及其后所反映的孤独。我们将看到孤独至少有三个成因。当然，这并非全部原因。然而，它确实概括了圣经看待孤独的方式。以下是圣经中提到的三种孤独成因：

- 在伊甸园，孤独源于罪和羞耻
- 在诗篇中，孤独源于外在环境
- 在先知书及之后的经文中，孤独源于为主而活

在伊甸园里

圣经前两章中最令人费解的经文之一出现在创世记 2:18。神用他的话语创造太阳、月亮、星辰、海洋、植物和动物之后，他看一切都是好的。

实践指南

而当神创造他的巅峰之作——人类之后，他也觉得一切都甚好。正因如此，神在创世记 2:18 中的这番话才显得如此令人惊讶。与反复出现的“是好的”形成鲜明对比的是，神在第 18 节说：“那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他。”

这段经文是圣经中最早提及孤独的经文之一，它清楚地教导我们神并不希望承载他形象的人过孤寂的生活。甚至在人类堕落之前，神的设计就为人类的陪伴作出预备。

在罪进入世界之前，神就注意到他甚好的创造中似乎有些不对劲。神按自己的形像创造亚当，但他却是独自一人。即使神让所有的飞禽走兽都来到亚当面前，让他一一命名，亚当仍然感到孤单。没有任何动物能够成为他合适的帮手。于是，神用亚当的肉造了第一个女性——夏娃。神将夏娃赐给亚当为妻，作他的帮手，与他一同管理神的创造。像创世记 2:18 这样的经文提醒今天的信徒，神看到我们的孤独并供应我们所需的一切——我们并非注定要永远孤独。

我们要明白，神创造人是为了建立关系。正如三位一体的神以圣父、圣子和圣灵的位格与自己保持完美永恒的团契，神创造人也是为了让人与神以及他人保持完美的团契。我们并非注定要孤独。即使你感到孤独或属灵孤立，圣经也不断地提醒你，你并不孤单。创世记第 2 章的结尾也正是如此——人类与神以及彼此之间建立了完美的友谊。然而，世事变化何其之快！

如前所述，罪藉着亚当和夏娃的悖逆进入世界。他们拒绝神的话语，反抗他的统治，破坏与神的关系。他们被逐出伊甸园，再也无法与神亲密同行。除此之外，罪的另一个后果是男女关系的破裂。亚当与夏娃的关系如今已被罪玷污，他们的后代也将如此。自那时起，许多人在人际关系中都经历了孤独——即使是与最亲近的人之间。

我想强调关系破裂的一个影响，这对我们思考孤独问题尤为重要。在创世记 2:25 中，我们读到：“当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。”然而，在他们犯罪之后，亚当和夏娃意识到自己的赤身露体，并因羞耻而躲避神。即使身边有人，羞耻感也会让人在人际关系中感到孤独。当我们思考如何战胜孤独时，必须正视羞耻感对我们的强大控制力以及它如何使我们的心与神和他人隔绝。即使孤独感渗透到人际关系中，神也提醒他的子民你并不孤单，他呼召你与神和好，而不是躲藏。

你并不孤单——在基督和他的子民中找到团契

正如亚当和夏娃因羞耻而躲避神一样，我们也因罪带来的羞耻感而躲避神，不仅如此，我们常常也躲避他人。我们为过去的决定或现在的习惯感到羞耻，因此我们疏远他人——甚至疏远那些真正爱我们的人。害怕他人拒绝或纠正自己，我们选择不向他们敞开心扉。虽然这样做在某种程度上可以暂时逃避罪恶和羞耻，但我们看不到的是这对我们灵魂所造成的伤害。我们的心变得刚硬，我们的眼睛变得盲目，我们的良心变得麻木，我们对别人的爱也变得冷淡。

迟早我们会相信自己真的孤身一人，尽管在神眼中我们并不孤单。躲避他人总是会带来孤独、寂寞和孤立感。但在这种情况下，这种伤痛是自找的。我们现在所面临的孤独并非源于某种外在环境，而是我们自身选择的结果。

那我们在伊甸园中能学到关于孤独的什么？

当然，我们的罪和羞耻可能会让我们退缩、孤立，变得默默无闻和孤身一人，但这并非必然。出于恩典和怜悯，神主动处理了亚当和夏娃的羞耻。他们试图缝合无花果树叶来遮盖自己的赤身露体却徒劳无功，于是神献祭牲畜并用兽皮遮盖他们。这一举动预示着更大的恩典和更深的羞耻遮盖。几千年后，神再次以怜悯和恩典行事，差遣他的独生子耶稣成为更大的祭物。他在十字架上的死遮盖了神子民，也就是那些凭信心归向他的人的罪和羞耻。正因这赦免，我们不再需要隐藏自己的羞耻。我们可以坦诚相待，因为耶稣的宝血不仅使罪人与神和好，也使罪人在神的大家庭——教会中彼此和好（弗 2:11-22），纵然孤独与孤立感诱使你怀疑自己是否真的孤单，你也绝非孤身一人。

在诗篇里

历世历代以来，神的子民在恐惧、悲伤和疑惑的时刻都仰望诗篇，从中汲取盼望、喜乐与平安。或许与其他任何圣经篇章都不同，诗篇揭开帷幕，让我们窥见神子民内心深处的挣扎，看见他们如何与人生的苦难和疑问搏斗。例如：

- 恶人为何亨通？（诗篇 73）
- 我的心哪，你为何忧闷？（诗篇 42）
- 你为何离弃我？（诗篇 22）
- 你的慈爱在哪里？（诗篇 89）

实践指南

诸如此类的问题在诗篇中反复出现。认为神的子民应该永远兴高采烈、精神抖擞，从不愁眉苦脸、心情低落，这种说法并不正确。圣经所记载的神子民的经历也并非如此。虽然与神同在的生活充满喜乐，但在这世上，生活也并非一帆风顺，而是充满试炼和苦难。在这些时刻，圣经悄然安慰信徒，即使悲伤加深，你也并不孤单。

或许初读圣经的人会惊讶地发现，合神心意的大卫王，一生都在与悲伤和苦难搏斗。你或许也会惊讶地发现，大卫王也曾与孤独争战。例如，在诗篇 25:16，他写道：“求你转向我，怜恤我，因为我是孤独困苦。”又如，在诗篇 13:1：“耶和華啊，你忘记我要到几时呢？要到永远吗？你掩面不顾我要到几时呢？”诸如此类的经文表明，悲伤和孤独的时期有时是大卫生命的一部分。

尽管大卫是耶和華的受膏者，是被拣选的君王，但这并不表示他从未经历过孤独和沮丧。在他生命中的许多时刻，大卫感到被遗忘和被遗弃，不仅是被他人遗弃，也被耶和華遗弃。虽然大卫并非完美无瑕，有时甚至犯下大罪（例如，撒下 11），但在其他时候，大卫的孤独源于他所处的外在环境。

事实上，大卫早年大部分时间都在逃亡中度过，为了保命而四处奔波、躲藏。在撒母耳记上 17 章，大卫战胜歌利亚；但在撒母耳记上 18 章，扫罗开始嫉妒大卫在以色列百姓中受到的赞扬，于是开始谋害大卫。这开启了长达八年的逃亡生涯，大卫甚至在自己的国家都无法安全生存。扫罗派刺客追杀大卫，有一次，大卫被迫与非利士人同住，但他害怕非利士人会杀害他，为了自保，他甚至表现得像个疯子。简而言之，大卫成了一个亡命之徒，不断躲避死亡，他一次又一次地遭遇困境，感到被遗忘、被抛弃，孤独成了他每日挣扎的一部分。

所以我们从诗篇，特别是从大卫的生平中，能学到关于孤独的哪些教训？

有时，主会允许我们经历一些我们无法掌控的苦难，这会让我们感到孤独甚至陷入孤独和抑郁的泥沼。大卫也未能幸免于苦难，他有时也会怀疑神的同在和信实。大卫无法与他所爱的人建立亲密的关系，也无法见到他的家人和朋友。那你呢？主或许会呼召你搬到另一个城市，结果你可能会失去一些亲密的朋友。神或许会允许你所爱的人离世——配偶、父母、子女或朋友。又或许，主会让你患上某种重病使你不得不与世隔绝，或使你无法出门。那该怎么办？你必须明白，并非所有的孤独都是你个人罪孽的后

你并不孤单——在基督和他的子民中找到团契

果。有时，环境确实超出你的掌控，但即便如此，你也要记得你并不孤单，因为主永远不会离弃他所爱的人。

先知书及其他

圣经的探讨即将结束，我们再来看孤独的第三个原因：忠心跟随基督。有时，我们仅仅因为为主而活就会感到孤独。这种情况在圣经中屡见不鲜。

以先知以利亚为例。在列王纪上 18 章，我们看到巴力的假先知与耶和華的真先知以利亚之间发生一场激烈的对峙。以利亚击败他们，从而显明耶和華是超越一切偶像的真神。之后，他被迫逃往旷野，因为邪恶的耶洗别王后想要他的命。

在旷野跋涉一整天后，以利亚躺在一棵树下渴望结束自己的生命。最终，神奇迹般地将他带到何烈山后，以利亚表示，他认为自己是耶和華唯一剩下的真先知。没有其他人了——他孤身一人！但事实并非如此。神向以利亚启示，他为自己保留了七千名拒绝向巴力屈膝的人。

我们在这里要明白，忠实地跟随神并不总是带来世俗的繁荣和安逸。事实上，有时我们会像以利亚一样感到孤独。我们会觉得自己被遗忘、被抛弃，没有朋友。

如果你在想：“嗯，这或许适用于那些为神做伟大事迹的先知，但今天的基督徒不会这样，对吧？”——你或许应该再想想。

在福音书（太 8 章和路 9 章）中，耶稣表达了跟随他是要付出代价的现实。动物和飞鸟有家，耶稣却无处安身，这暗示着跟随他的人也需做出牺牲。此外，忠心跟随耶稣有时意味着失去生命中最亲密的关系。在马太福音 10 章，耶稣说他来不是要带来和平，而是要带来刀剑。这并不意味着耶稣想要挑起武装冲突，而是说跟随他有时会带来分裂。有时我们必须在与耶稣的关系和与至亲的关系之间做出选择。当这样的时刻来临，我们是蒙召要爱耶稣胜过一切。

此外，我们看到保罗牺牲了生活中的舒适、安全和人际关系。当他努力将福音传给外邦人时，保罗放弃我们许多人紧紧抓住不放的东西。为了耶稣的福音，保罗甘愿忍受被自己同胞拒绝并面对许多足以致命的苦难（林后 11:23-27）。保罗坦言他因服侍基督而遭受无数鞭打和监禁。此外，他的同工底马因爱世人而离弃他（提后 4:10-11），保罗在亚细亚传道时也被许多人离弃（提后 1:15）。

实践指南

所以我们从先知书及其他经文中能学到什么关于孤独的教训？

纵观整本圣经，无论是旧约还是新约，我们都看到忠心跟随主往往要付出巨大的个人代价，有时，这代价就是孤独。有时，你对耶稣的爱意味着失去亲密的关系或为了福音远赴重洋。然而孤独也有积极的一面——它不必使我们绝望；它会引领我们归向基督。当我们为了耶稣的缘故放弃家庭的舒适和今生的友谊时，他会赐给我们更多，无论是在今生还是来世（可 10:29-31）。

问题反思：

1. 你能想到圣经中还有哪些关于孤独的原因或例子吗？
2. 你认为了解自己生活中孤独的根源为什么重要？
3. 圣经中有没有哪个人物的孤独经历让你产生共鸣？
4. 圣经如何帮助你更好地理解自己与孤独的争战？

3

诊断你的孤独

既然我们已经定义孤独并在圣经中找到相关内容，现在是时候将注意力转向审视你自己的生活。让我们回顾一下之前的定义：*孤独是一种被遗弃、被遗忘和没有朋友的内在感受。*

简单的部分是知道自己何时会有这些感受。你可能很容易意识到自己何时感到被遗弃、被遗忘和没有朋友。这些都是强烈而深刻的感受，人们通常都能意识到自己正在经历这些感受。

然而，诊断这些感受的根源并不总是那么容易。为什么我感觉神完全抛弃和离弃我？为什么每个人好像都忘了我？为什么我生活中仿佛没有一个真正的朋友？当你试图找出孤独的根源时，这里有三个问题和三个值得思考的要点。

问题 #1：是罪，还是不是罪？

我认为在这个过程中最有帮助的切入点是问自己这样一个问题：你的孤独是源于你个人的罪，还是源于这个堕落世界的普遍破碎？

这或许看似咬文嚼字，或者你可能会觉得原因无关紧要，但请容我解释它为何如此重要。

不妨想想这个例子：在医学领域，诊断和治疗的目标不仅是解决症状，更是找出根本原因。如果我咳嗽，我可以一直吃润喉糖来缓解症状，并希望咳嗽最终会消失。而且很可能，几天后咳嗽就会消失。然而，如果我的咳嗽是因为肺部存在严重的潜在问题所导致，几颗柠檬蜂蜜润喉糖是治不好我的。最终，我需要找到咳嗽的根源并加以解决。这就是为什么一位好医生会进行各种检查、抽血化验，并尽其所能开出正确的治疗方案。

同样，当我们思考如何应对孤独时，首先需要了解我们感到孤独的原因。仅仅意识到自己感到孤独是不够的。归根结底，我们的孤独是由罪造成的——不是我们自身的堕落，就是整个破碎受造界的堕落。

问题 #2: 如果是罪, 根源是什么?

假设你得出结论: 你的孤独是由你个人的罪造成的。这还远远不够。你需要更深入地探究, 找出导致你孤独的具体罪根(或多个罪根)。

为了帮助你做到这点, 以下三个方面值得你关注:

第一, 你的行为: 是否存在违背神话语和旨意的具体罪恶行为、举止或习惯?

例如, 你是否在暗中沉迷于色情或其他不正当的性内容? 若是如此, 这很可能就是你感到孤独的根本原因。你没有在荣耀神、合宜的人际关系中寻求快乐和满足, 而是用廉价的仿制品取而代之。你没有与配偶亲密相处, 而是在屏幕前寻求慰藉。随着这种状况的持续, 你越来越远离真正的人际互动和爱, 转而追求这些空洞的替代品。

第二, 你的信念: 你是否对神、对自己、对世界抱有一些错误信念?

举个例子。如果你认为外表是你最重要的东西, 那你的外貌将决定你生活的一切。如果你对自己的体重、身高或发型不满意, 那在你觉得自己的外貌达到理想状态之前你都不愿与人接触。或是这种信念可能会驱使你追求完美的 **Instagram** 账号, 让你发布的每一张照片都完全符合你的心意。久而久之, 这会变成一种执念, 你会发现自己不仅要每天花费数小时打理自己的形象, 还要与他人比较。不知不觉中, 你每天花 8 到 10 个小时刷手机。你饮食不规律, 睡眠不足, 也从不运动, 甚至很少出门。最终感到孤独也就不足为奇。而原因最终并非在于你的社交媒体使用习惯和屏幕时间(尽管这些因素确实有一定影响), 而在于你错误地认为外表才是最重要的。

第三, 你的渴望: 你是否渴望某些与神的旨意相悖的东西?

孤独感很可能源于某种罪恶且已经俘获你心的欲望。例如, 也许你最渴望的是获得同龄人的认可。这种认可可以是任何事情——班级里最高的 GPA、团队里的最高分, 或是工作中最高的销售业绩。无论是什么, 当你失败时会发生什么事? 当你没有达到你所追求的目标时会发生什么事? 如果你的生活围绕着这件事转, 你会感到沮丧、愤怒, 而且很可能会感到尴尬或羞愧。如果这些情绪持续下去, 你很可能会疏远生活中的人际关系, 因为你不想面对他人的成功, 也不想承认自己的失败。不知不觉中, 你会变得孤独、孤立, 感觉自己一无所有。归根结底, 你渴望得到称赞。

你并不孤单——在基督和他的子民中找到团契

问题 #3: 如果不是罪, 那原因是什么?

另一方面, 假设你的孤独并非源于你的罪。就你所知, 你在主面前行事正直。很好! 但事情还没有结束。你需要找出并理解你孤独的根源。

我从未见过我的外祖父。他去世时还不到五十岁, 那时我母亲还在上大学。他曾是华盛顿特区的一位牧师, 在一次探访牧灵关怀活动后的回家途中遭遇车祸身亡。

我的外祖母一直没有再婚。如今, 她守寡的时间比结婚的时间还要长。丈夫去世至今已三十多年, 她一直饱受孤独的折磨。她深深地思念着他, 为再也无法与丈夫共度的时光以及孩子们再也无法与父亲相处的时光而感到悲痛。在很多方面, 她经历的悲伤与我们有时在丧偶后婚姻中感受到的孤独如出一辙, 这提醒我们, 即使身处深深的悲痛之中, 你也并非孤身一人——圣经和教会都见证了这一点。

外祖母孤独的根本原因并非她个人的罪。她的孤独源于生活在一个堕落的世界, 一个被罪恶诅咒的世界——一个死亡真实存在且往往猝不及防的世界。

我相信你也能列举出无数导致孤独的其他原因, 它们并非直接源于你自身的罪恶行为、信念和欲望。以下列举一些可能导致孤独的情况:

- 一种使人衰弱的疾病导致人际交往受限甚至完全丧失;
- 失去挚爱——父母、子女、配偶或挚友;
- 被迫搬迁到其他州工作;
- 子女离家上大学、结婚、远赴他乡开始职业生涯, 父母第一次成为空巢老人;
- 被解雇或被团队裁员, 而你所有重要的人际关系都建立在这个团队之上;

我们可以列举出无数你无法掌控却会给你带来孤独感的境况。但关键在于, 并非所有的孤独都直接源于你自身的罪。生活中, 出于神美善的护理, 总会发生一些事让你感到被遗弃、被遗忘、没有朋友。孤独的妻子、悲痛的父母, 或是因病与世隔绝的人都必须记得: 即使人际关系紧张或缺失, 在神的眼中你也并非孤身一人。

除了以上三个问题, 在诊断自身孤独的过程中还有三个关键点需要牢记。

要点 #1: 不要忽略圣经和祷告

自我反省和试图诊断我们内心罪恶欲望的最大危险之一，恰恰是我们自己的心！耶利米如此描述人心：“人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？”（耶 17:9）。这可不是什么赞美之词。先知明白，要诊察我们内心深处的运作与欲望并非易事，因为人心不可信赖。我们的心会欺骗我们！

所以，如果你的心病了且诡诈到你无法理解它，那自我反省岂不是徒劳无功？若非有神的话语，答案的确是肯定的。圣经是你手中最好的工具，可以帮助你审视和诊断你内心的状况。

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。

希伯来书 4:12

赞美神，他慷慨地赐你他的话，圣灵用这话语如同利剑，深入剖析你的内心，显明你的真实意图；又如同镜子，帮助你看清那些原本看不见的事物（雅 1:23-25）。

在使用圣经的同时，切不可忽略祷告。你必须恳求神让圣经的光照进你灵魂的黑暗角落，并将他的真理应用到你的生命中。你必须祷告求神向你显明任何隐藏的罪，任何使你看不见真理的不纯洁的动机。

要点 #2: 与牧师和其他基督徒同工

我们常试图独自过属灵生活。但神并没有把我们带到一座孤岛，而是带我们进入一个家庭——教会！因此，当我们试图找出生活中孤独的根本原因——无论这些原因是否出于罪——我们若不寻求牧师和其他弟兄姐妹的帮助，那就太愚昧了。

在许多基督徒的生命中，最被忽略的蒙恩管道之一就是他们所在的教会。教会本应是你最被人认识的地方，神也预定你与他人一同灵命成长。教会拥有合适的语言和框架帮助你认识自己 and 了解自己的需要。此外，神也预定你在这些人中间成长和成熟（弗 4:11-16）。不要忽略爱你的信徒和蒙召牧养你的牧师的智慧（来 13:17）。

你并不孤单——在基督和他的子民中找到团契

要点 #3: 做好棱角被显明的准备

在路加福音 14 章里，耶稣对跟随他的大批人群讲话。出乎意料的是，他并没有发表投人所好的长篇大论来挽留他们，而是发出严厉的警告，可能导致许多人离开。在 28 节，耶稣举了一个比喻：一个建造者计划建造一座塔。在正式动工之前，建造者最好坐下来核实自己已备妥完成这项工程所需的一切。否则，如果他建了一半的塔却发现材料不够，那他岂不是显得非常愚昧？

同样，耶稣也敦促众人先计算代价再决定是否跟随他。跟随耶稣，就必须舍己，为了基督的缘故放弃一切。跟随他固然会带来喜乐，但绝非易事——需要做出重大的个人牺牲。

当你静下心来审视自己的内心时，要意识到神可能会显明一些你不愿看到的事。藉着圣灵，主会向你显明你的盲点与棱角——那些你或许从未意识到的罪与软弱之处！为了避免彻底的震惊，你必须提前做好准备并谦卑地面对这一切。你必须计算代价，明白成圣并非没有牺牲。

问题反思：

1. 在诊断自己的孤独时你最害怕的是什么？
2. 你可以请哪些人帮助你完成这个过程？写下两到三个人，然后去请他们帮忙。
3. 你是否经常花时间读经和祷告？如果没有，请你的牧师帮助你制定一个定期与神亲近的计划。

4

藉着与基督联合战胜孤独

我们终于来到你期待已久的最后两部分。我们已经定义了孤独，探讨了它的成因，并在圣经中追溯了孤独的踪迹，提供了一些问题和要点，帮助你诊断自己生活中孤独的根源。在接下来的两部分，本指南将向你展示如何藉着耶稣和他的子民——基督和他的教会——来战胜孤独。我们先来看看与基督联合如何改变一切。

什么是与基督联合？

使徒保罗用多种方式描述信徒与基督的关系，但他最喜欢的可能就是“在基督里”这个短语。虽然这听起来很简单，但却无比精辟地概括基督徒身份的本质。

当神呼召一个人归向他时，他就永远与耶稣联合。他不再死在罪中，而是在基督里活着。他重生了。从前，他在亚当的罪下是死的，但如今他藉着基督得着称义和生命（罗 5:12-21）。简而言之，当罪人悔改并相信耶稣时，他就永远与耶稣联合。

这固然是令人振奋的消息，但你可能仍然会问——这如何帮助我战胜孤独？问得好！以下三种方式与我们对孤独的三部分定义相对应。

在基督里你永不被离弃

孤独最强烈的表现形式之一就是被离弃的感觉——感觉所有人，包括神，都彻底抛弃了你。虽然我不能保证你永远不会被别人抛弃，但我可以保证你若在基督里，神就已经应许永不离弃你。

在旧约中，神应许永不离弃他的子民。最终，这些应许在基督里得以实现。神确实将耶稣的灵魂撇弃在坟墓（徒 2:27；诗 16:10），但又以大能使他死里复活。保罗也提醒哥林多教会神所有应许在基督里都得到了“是”和“阿们”的应验（林后 1:20）。具体来说，希伯来书 13:5-6 将神不离弃他子民的应许应用到新约中的基督徒身上。

你并不孤单——在基督和他的子民中找到团契

当你感到孤独和觉得自己被彻底遗弃时，要记得神的应许！他最终没有将他的儿子撇弃在墓地，他也不会抛弃我们。神永远不会离开你，永远不会抛弃你，他会信实地与你同行直到你生命的尽头。在基督里，你永远不会真的孤独。

在基督里，你永远不会被遗忘

孤独还以另一种强烈方式影响许多人——那就是被彻底遗忘的感觉。小时候，我最大的恐惧就是父母会忘记我。我害怕他们在超市里把我弄丢，害怕他们出门时把我独自留在家，最让我害怕的是他们不会来学校接我。当然，最后的恐惧完全是毫无道理的（我妈妈就是我在上小学的老师），但在我小学低年级的时候，这却是一个经常发生的问题。我清楚地记得三年级的某一天，我哭得泣不成声，因为我确信没有人会来接我。

那天我们站在教室里等着放学，一位高年级的学生递给我一张我妈妈的纸条。纸条上，妈妈写下了我最爱的一首托比·麦克（TobyMac）的歌词：“只要你转身，我就在那里，我会融入你的气息。”回想起来，有几件事浮现在我的脑海。第一，我已经好几年没听过托比·麦克的歌了！第二，这张纸条对我意义非凡。妈妈虽然不在身边，但她的话语给了我所需要的平静和安心，让我知道放学后她会来接我。我是她的儿子——她怎么可能忘记我呢？

对每一位信徒来说也是如此。凭着信心，我们都被神收养为他的儿女。作为你完美的天父，他对你的慈爱永不止息，你也永远不会被遗忘，这并非因为你有多可爱，而是因为你在爱里蒙爱。

在基督里，你永远不会没有朋友

孤独最难熬的莫过于感觉自己在这个世界上没有朋友。某种程度上，每个人都经历过这种感觉。或许你还记得小时候课间独自玩耍的滋味；或许你曾经经历过被唯一的朋友背叛那种心碎的感觉；又或许你体会过同事们聚会时自己却被排除在外的那种难受。无论境遇如何，感觉自己没有朋友都令人痛苦。

许多人喜爱的一首赞美诗是约瑟夫·斯克里文（Joseph Scriven）的《恩友歌》。这首赞美诗并不只是一首令人愉悦的歌曲。基督固然是我们的救主、主和君王，他也是我们的朋友。这正是福音中最美好的真理之一。在约翰福音 15:15，耶稣告诉他的门徒他不再称他们为仆人，而是朋友。

实践指南

这并非意味着他们不再侍奉他或可以免于服从他的旨意。不，这句话指的是关系。那些爱耶稣并被耶稣所爱的人就是他的朋友。

耶稣与我们所曾拥有的任何朋友都不一样。他是比弟兄更亲密的朋友，也是永远不会让我们失望的朋友。他永远不会背叛我们，不会说我们的坏话，也不会因为有更好的人出现就把我们换掉。不，即使我们对他不忠，他仍然对我们信实。他向我们敞开心扉，并在我们生命中最黑暗的时刻永远成为我们的牧者。

问题反思：

1. 与基督联合意味着什么？
2. 你之前有没有把耶稣当作朋友？如果没有，你想到他时会想到什么？
3. 你真的相信神永远不会离开你或离弃你吗？

5

透过与神的子民团契来克服孤独

在当今个人主义盛行的时代，我们常常忽略与他人团契的重要性并不令人意外。我们不再与朋友聚会，而是发短信；不再打篮球，而是在 **YouTube** 上看集锦；不再去梦想之地旅行，而是浏览别人去过那里的照片。不幸的是，这个问题不仅是非基督徒的困扰，也是信徒的困扰。

我们不再去教会，而是在线观看；不再向牧师请教圣经问题，而是使用 ChatGPT；不再当面处理与弟兄姐妹的冲突，而是在 Facebook 上发帖谈论他们。

总体而言，许多基督徒已经忘记联合所带来的祝福，不单是与基督联合，也是与他的身体——教会联合。保罗在哥林多前书 12 章写道：我们都藉着圣灵受洗归入一个身体，互相联络作肢体。我们需要其他信徒，其他信徒也需要我们。虽然所有基督徒无论古今都在基督里合而为一，但这种合一在地方教会中具体活出来，在那里我们可以彼此相爱、互相代祷、互相鼓励。事实上，我相信战胜孤独的最佳方法就是加入一个健康的教会。以下，我将列举教会帮助你战胜孤独的三种方式并提醒你：你并不孤单。

什么是健康的教会？

在列举这些益处之前，我想先简单提一下如何找到一个健康的教会。我可以告诉你一个好的教会能给你带来哪些帮助，但如果你不在合适的教会，也不知道该如何寻找，那这些建议就没什么用了。

首先，找一间只传讲圣经的教会。在互联网、电视和智能手机时代，我们已经听够了世俗的声音。我们不需要更多来自人的话——我们需要聆听神的声音，而神已经在圣经中向我们说话。因此要找一间高举神话语、珍视神话语、并将神话语置于教会生活核心的教会。寻找那些会诵读圣经、宣讲圣经、诵读圣经、宣讲圣经、祷告和吟唱圣经的教会。研读圣经中关于

实践指南

孤独的教导会带来莫大的安慰，因为圣经一次又一次地向我们保证，即使你的情绪告诉你并非如此，你也并不孤单。

其次，找一间尊崇神的教会。如今以人为中心的教会实在太多。但你不需要一位仅仅为了满足你的需要、给你想要的东西、实现你所有狂野梦想而存在的神。你需要一位被高举为圣洁、公义、大能、良善和至高无上的神。

第三，找一间真正关心会友的教会。教会不是社交俱乐部，不是电影院，也不是某种属灵自动贩卖机。它不是为了满足我们的欲望而存在。教会是一群蒙恩得救的罪人，他们委身聚集在一起，聆听神的话语，接受洗礼和圣餐，并彼此关爱、看顾各人的灵魂。要警惕那些允许你在信主之前就加入的教会，或让你进出却无人知晓你身份的教会。

向外，而非向内

孤独有一种奇特的魔力会让人变得内向。即使孤独的人常常意识到自己需要他人，他们也倾向于把自己封闭起来，变得越来越孤立。不久之后，他们的孤独就会形成恶性循环。他们完全专注于自己孤独的事实。而他们越是关注这种现实，就越是远离他人。如果你正在寻求摆脱孤独的方法，这通常是首先要反思的地方：你是否比自己意识到的更孤僻？

地方教会的美妙之处在于它总能以一种奇妙的方式引导我们走向他人。与其他信徒立约意味着委身于爱他们、服侍他们、鼓励他们、纠正他们，并与他们一同努力推进福音的传扬。事实上，若不与他人建立有意义的关系，就无法成为一个优秀的教会成员。

所以，如果你正饱受孤独的困扰，那就全身心投入到你的地方教会吧！尽你所能地服侍他人，尽你所能地帮助他人。或许你会觉得自己成了别人的负担，但我可以向你保证，你绝不会！你的牧师会欣赏你的委身，如果你的教会成员都是真信徒，他们也会乐意与你一同跟随耶稣。你付出越多，得到的也越多。我所说的绝非成功神学意义上的“付出”，而是圣经意义上的。当你爱并服侍你的教会大家庭时，你会惊喜地发现神会满有恩典地赐你亲密的关系和深厚的友谊。假以时日，主必藉这个群体一次又一次地提醒你：你并不孤单，圣经本身也教导我们如何通过团契、祷告、敬拜以及与神的子民分享生活来战胜孤独。

你并不孤单——在基督和他的子民中找到团契

是人，不是活动

这个世界很擅长为我们提供各种各样的项目。你可以找到任何你想要的课程、活动或流程。虽然其中很多都很有趣也很令人兴奋——比如老年人的健美操课、年轻专业人士的烹饪课，或爸爸们的周中高尔夫球联赛——但这些都不是神为基督徒寻找团契的最终答案。

主拣选地方教会来实现这个目的，在教会里，我们不仅能找到可以参与的项目，还能找到可以爱的人。虽然基于共同兴趣建立的关系也很棒，但它们远不及基于共同救主建立的关系。当我离开西弗吉尼亚的家去俄亥俄州上大学并打高尔夫球时，我立刻就被一群同样热爱这项运动的人包围。对于一个在小型基督教学校长大的孩子来说，学校没有高尔夫球队的人来说，这简直太棒了！我终于找到了一群和我一样热爱高尔夫，一样痛恨打出柏忌，而且在老虎伍兹的了解程度上和我不相上下的伙伴。

然而，尽管我和他们有很多共同点，但除非他们认识基督，否则我们的关系也只能发展到一定程度。虽然我现在仍然和他们中的许多人保持着密切联系，但我最珍惜的友谊是与其他基督徒的友谊，他们或许不像我一样热爱高尔夫，但我们拥有同一位救主。

不要陷入这样的误区：认为你永远无法在教会里建立亲密的友谊，因为那里的人没有与你相同的属世兴趣。如果他们爱基督并珍视他的话，你就拥有建立一生友谊所需的一切。

歌唱，而非沉默

当我思考教会能为那些饱受孤独之苦的人们带来哪些益处时，许多想法涌上心头。但当我与一位亲密的弟兄兼教会成员谈及他如何感受到教会的鼓励时，他的一番话让我始料未及，却答得极好。

他告诉我，对他而言最令人鼓舞的事情之一就是在主日听到其他弟兄姐妹歌颂赞美神。如果孤独常常意味着沉默和独处，那还有什么比在其他信徒的环绕下歌颂救主更好的疗愈方式？用歌声宣告主的慈爱、他奇妙的恩典和他无比的大能。沉浸在耶稣宝血的救赎中，珍惜神每日更新的信实和怜悯。

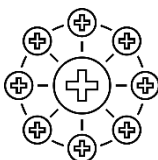
如果你正与孤独争战并常常感到孤单寂寞，思绪万千，那就歌颂主吧！独自歌唱，在车里歌唱，最重要的是，在教会里与众人一同歌唱。顺便说一句，这就是我们的最终归宿。终有一天，我们将与来自各族、各方、

实践指南

各国的人们一同站在神的宝座前，永远赞美他。何不现在就加入这首歌的行列呢？

问题反思：

1. 你最看重教会的什么？为什么？
2. 你现在如何才能切实地与教会里的其他信徒建立关系？
3. 为什么与其他基督徒的友谊对我们信徒的生活如此重要？



结语： 摆脱孤独

虽然你与基督的联合以及与其他基督徒的团契生活能极大地帮助你战胜孤独，但这种孤独感在今生永远无法完全消除。要知道，我们被造是为了认识并爱我们的创造主，并在一个完美的受造界中与他建立完美的团契。但这并非我们目前的现实。虽然天国已在基督里降临，但它尚未完全实现。

我真心祈求你靠着神的恩典战胜孤独。当你与孤独抗争时，或许你会意识到，在这苦难之中，也隐藏着祝福。即使你在一段关系中感到孤独或处在友谊疏远的时期，你仍然可以紧紧抓住神的应许：你并不孤单，他靠近伤心的人。

圣经中有很多关于独处的经文，并非要羞辱我们的软弱，而是要提醒我们孤独不会永远持续下去。这些经文鼓励我们信靠主，因为我们知道如今的每一刻独处都是为了将来能珍惜完美的团契。

我又看见一个新天新地，因为先前的天地已经过去了，海也不再有了。我又看见圣城新耶路撒冷由神那里从天而降，预备好了，就如新妇妆饰整齐，等候丈夫。我听见有大声音从宝座出来说：“看哪！神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民。神要亲自与他们同在，作他们的神。”

启示录 21:1-3



萨姆·罗明（Sam Romine）是俄亥俄州约翰斯敦救赎教会（Redemption Church）的主任牧师，他和妻子及两个孩子住在那里。

